

参加  
無料

令和7年度

介護予防市民講座 (快眠<sup>からだ</sup>脳心体づくり講座)

令和7年9月28日(日) 12:00~15:00

場所 萩市総合福祉センター

講演 (13:00~15:00 多目的ホール)

「眠いでひらく健康のとびら  
~今夜から眠れる方法伝授~」

講師 宮崎 総一郎 先生  
日本睡眠教育機構理事長  
放送大学客員教授



ワークショップ(12:00~13:00 ロビー他)

🐑 歯科医師による口腔ケア相談

🐑 リハビリ専門職による  
眠りの姿勢相談

🐑 管理栄養士による栄養相談

🐑 認知症普及啓発・展示

主催：萩市

協力：萩市医師会・萩市歯科医師会・阿武歯科医師会  
公益社団法人 認知症の人と家族の会 山口県支部  
萩地域リハビリテーション研究会



【申込み・問い合わせ】電話またはQRコードでお申込みください。

萩市地域包括支援センター 電話：0838-25-3521

